

ПЕРЕЖИВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЭМПАТИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА САМОРЕГУЛЯЦИИ¹⁰

EXPERIENCE OF EMPATHY STATE DEPENDING ON THE USAGE OF SELF-REGULATION METHOD

Миндукова Ю. Е., Чернов А.В.
Mindukova Yu.Ye., Chernov A.V.

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования особенностей состояния эмпатии у студентов психологического факультета. Проведенное исследование позволяет узнать, какой спецификой обладает состояние эмпатии непосредственно после метода саморегуляции – сеанса медитации. В работе описываются изменения физиологических, эмоциональных, когнитивных компонентов состояния у студентов. Использование медитации рекомендуется как дополнительный метод профилактики возникновения психосоматических заболеваний у специалистов.

Ключевые слова: эмпатия, саморегуляция, психические состояния, студенты – психологи.

Abstract. The article presents the results of studies of the empathy condition of psychological faculty students. This study allows us to understand specificity of empathy condition immediately after the method of self-regulation - a session of meditation. The paper describes changing of physiological, emotional, cognitive components of mental state of the students. The use of meditation is recommended as an additional method for preventing the occurrence of psychosomatic diseases in specialists.

Keywords: empathy, self-regulation, mental states, psychologists.

Введение

В психологической литературе много говорится о развитии эмпатии у психологов и психотерапевтов. Существует большое количество понятий и интерпретации сущности данного явления. В работах Т.П. Гавриловой показывается, что различные формы эмпатии базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру [1].

Одним из механизмов эмпатии является процесс отнесения своих побуждений, чувств, и суждений к другим лицам [5]. В нашей работе подход к феномену эмпатии осуществляется с позиций взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов (З. Фрейд, К. Хорни, И.М. Юсупов). И.М. Юсупов, описывая данное явление, включает понятие «комплементарность». Автор указывает на то, что когнитивные и эмоциональные составляющие эмпатийного понимания существуют в отношениях комплементарности. Включение данных компонентов друг в друга осуществляется при недостатке информации в эмпатируемом объекте с целью постижения внутреннего мира другого человека или антропоморфизированного объекта. Данное включение представляет собой осознанную или подсознательную децентрацию субъекта [6].

¹⁰Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 15-06-00884а

Остается открытым вопрос, в какой форме данное явление имеет положительные последствия, а при каких условиях может негативно сказаться на здоровье и профессиональной пригодности специалиста. Данное обстоятельство обуславливает необходимость более подробного изучения данного явления, нахождения эффективных методов саморегуляции для специалистов в целях профилактики психосоматических расстройств и профессионального выгорания.

Данная работа опирается на концептуальные положения В. И. Моросановой, которая рассматривает систему саморегуляции как «целостную, замкнутую по структуре, открытую информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых служат присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции независимо от конкретных психических средств и способов их реализации» [2, 3].

Проведенное исследование позволяет узнать, какой спецификой обладает состояние эмпатии непосредственно после метода саморегуляции – сеанса медитации, как изменяются физиологические, эмоциональные, когнитивные компоненты и переживание у психологов.

Целью данного исследования является выявление динамических закономерностей протекания состояния эмпатии у студентов-психологов в зависимости от применения метода саморегуляции.

Методика исследования

Респондентами являются студенты второго курса Института психологии и образования КФУ в количестве 20 человек, из них 17 девушек и 3 юношей. Средний возраст респондентов 19,5 лет. Исследование проводилось с помощью метода свободных ассоциаций, методики «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова, метода субъективного шкалирования и контент-анализа.

Исследование включало 2 этапа, между которыми проводился сеанс медитации. В начале эксперимента были измерены показатели психических состояний студентов с помощью методики «Рельеф психического состояния», данная процедура также повторялась после первого и второго этапа исследования. Содержание обоих этапов заключалось в том, что студентам нужно было изложить в письменном виде все ассоциации, мысли и чувства, возникающие после прослушивания отрывков автобиографической книги, описывающей события и переживания, связанные с войной. Эмоциональная нагрузка рассказа второй части эксперимента соответствовала первой с целью обнаружение динамики семантических пространств после проведения сеанса медитации. Кроме чтения, на каждом этапе эксперимента студенты просматривали запись, где автор книги читает стихи.

Результаты

С помощью метода субъективного шкалирования и контент-анализа были выделены следующие психологические составляющие семантических пространств: 1. Мотивация. 2. Воля. 3. Действия. 4. Эмоции. 5. Физиологические реакции. 6. Интеллектуальные суждения. 7. Воображение. 8. Характеристики.

Отдельно выделена категория, как часть речи – существительные.

В таблице 1 представлено процентное отношение оперантов, принадлежащих к различным психологическим категориям, к общему объему слов в тексте. Психологическое содержание существительных, не отнесенных ни к одной из данных категорий будет проанализировано отдельно. Однако заранее обратим внимание на значительное понижение использования данной части речи после проведения аутогенной тренировки, это может говорить о повышении подвижности психической деятельности, уменьшении статичности и формализованности.

Таблица 1.

Частота встречаемости различных категорий в первой и второй части эксперимента, ранжированная в порядке убывания

1 ЧАСТЬ	2 ЧАСТЬ
1. Действия (22%)	1. Характеристика (20,5%)
2. Характеристика (14,5%)	2. Действия (20%)
3. Эмоции (12%)	3. Эмоции (12%)
4. Воображение (5%)	4. Интеллект (4%)
5. Интеллект (2,5%)	5. Воображение (3%)
6. Физиология (2%)	6. Мотивация, Воля (2%)
7. Мотивация (1%)	7. Физиология (1 %)
8. Воля (0)	8. Существительные (36%)
9. Существительные (42 %)	

В первую очередь обращает на себя внимание, что общий объем текстов первой части эксперимента на 45% превышает их объем во второй части.

На 2 этапе эксперимента повышается количество оперантов по шкале интеллектуальных суждений (почти в 2 раза). Данное наблюдение говорит о том, что после проведения тренинга, когнитивный компонент становится более актуальным в состоянии студентов. В то же время эмоциональная составляющая в количественном отношении остается на том же уровне (здесь большее значение имеет качественный анализ). На 2 этапе также имеется повышение показателя по шкале «Характеристики», что говорит о более подробном и открытом описании испытуемыми своих переживаний, что может быть связано с более точным осознанием своих чувств.

Показатель по шкале «Мотивация» вырос в 2 раза. Все единицы, попадающие в данный раздел связаны со словом «Хочу». Также большое внимание на себя обращает показатель по категории «Воля». На 2 этапе он составляет 2% от всего количества слов, в то время как на первом этапе операнты данной категории отсутствуют. Описанные выше закономерности говорят о возрастании активности студентов после тренинга, субъектной включенности в данную тему.

Снизился процент встречаемости высказываний, относящихся к шкале «Воображение». После медитации студенты в меньшей степени говорят о том, что эти события рассказа «словно представились перед глазами», «слышатся как наяву» и т.д. Данный факт может свидетельствовать об уменьшении

эмоциональной «захваченности» повествованием и укреплении психологических границ. Количество субъективных физиологических ощущений «сильное сердцебиение», «головная боль», «комоч в горле» и т. д.) также снизился в 2 раза.

Несмотря на мрачную фабулу представленного студентам рассказа, на 2 этапе эксперимента, наряду с отрицательными (голод, боль, смерть), появляются слова положительной окраски (например, тепло, семейный, самый вкусный, бабушка, печка, хлеб). Наличие таковых в первой части эксперимента не зарегистрировано. Также был выявлен преобладающий компонент высказывания (интеллектуальный или эмоциональный) и направленность рефлексии (на себя или на других).

Таким образом, мы вы выделили 4 возможных класса ответов:

1. ЭС – выражен эмоциональный компонент, рефлексия направлена на себя;
2. ЭД – выражен эмоциональный компонент, рефлексия направлена на других;
3. ИС – выражен интеллектуальный компонент, рефлексия направлена на себя;
4. ИД – выражен интеллектуальный компонент, рефлексия – на других.

Данная классификация позволила проследить динамические особенности первой и второй части эксперимента. Мы исходим из предпосылки, что самым подходящим набором для психологической практики является преобладание интеллектуального компонента с рефлексией, направленной на других (ИД), самым неконструктивным для работы – преобладание эмоционального компонента с рефлексией, направленной на себя (ЭС).

На втором этапе исследования изменения произошли в 68,8%.

Таблица 2.

Частота встречаемости выделенных классов ответов «до» и «после» проведения тренинга

	Встречаемость до проведения аутотренинга	Встречаемость после проведения аутотренинга
ЭС	62,5%	37,5%
ЭД	25%	12,5%
ИС	12,5%	25%
ИД	0%	25%

Как можно увидеть из таблицы 2 в первом и во втором случае чаще встречается эмоциональное реагирование с акцентом на собственные чувства. Однако, после проведения сеанса медитации данный показатель снизился на целых 25%. На втором этапе эксперимента преобладание эмоционального компонента стало встречаться реже на 37%. Если до проведения тренинга интеллектуальный компонент преобладал лишь только в 12,5% случаев и имел направленность только на себя, после тренинга доминирование

интеллектуальных процессов встречается в 50% случаев (в 25% из них имеется направленность на себя, и в 25% - на других).

Как показало исследование, ядром психического состояния эмпатии в составляющей эмоций до проведения медитации является «грусть» (12,2%). В состав околоядерного пространства входит тревога, жалость (9,76%), страх (7,32%), ненависть (4,88%), остальные слова находятся на периферии (рис. 1).



Рис. 1. Семантическое пространство эмоционального компонента состояния эмпатии до и после медитации

После сеанса медитации значительно понизилась плотность семантического пространства эмоционального состояния. Ядро составляет сочувствие (11,11%). Околоядерное пространство занимают страх и печаль, встречаются лишь 2 раза (7,41%), все остальные описания встречаются единожды (рис. 2). Учитывая преобладание интеллектуального компонента на втором этапе эксперимента, понижение плотности пространства может быть связано с большей продуманностью ответов, более высокая индивидуалистичность ответов также может быть подтверждением укрепления личных психологических границ.

Также отдельно была исследована динамика употребления имен существительных (рис. 3, 4). Междометие «спасибо» было отнесено сюда же.

Как и в случае с категорией эмоций, семантические пространства уменьшают свою плотность и количество полей. Можно обратить внимание на уменьшение слов негативной окраски.



Рис. 3. Семантическое пространство категории имен существительных до (слева) и после (справа) медитации

В субъективной оценке своего психического состояния у студентов сильных различий не выявлено. Обращает на себя внимание шкала активности соматических процессов. Имеется увеличение неприятных физиологических проявлений после первого зачитывания рассказа с разницей 1,62 б., по сравнению с нулевым состоянием. Однако на втором этапе эксперимента, когда рассказ читался после аутогенной тренировки, этот показатель улучшился ($p=0,05$). Похожая динамика наблюдается и со шкалой переживаний (табл. 3).

Таблица 3.

Средние значения показателей методики «Рельеф психического состояния»

	Шкала переживаний	Шкала активности когнитивных процессов	Шкала активности поведения	Шкала активности соматических процессов
1	6,14	7,81	8,58	7,7
2	4,98	7,21	8,08	6,08
3	5,48	7,44	8,18	7,2

Подводя итог исследованию, можно сделать следующие **выводы**:

- Преобладание эмоционального компонента переработки информации уравнилось включением интеллектуального;
- Увеличилась частота рефлексии, направленной на других, реже стала эмоциональная реакция, направленная на себя;
- Уменьшилось количество неприятных физических ощущений;
- Повысился уровень эмпатийного соучастия студентов, появилось чувство благодарности;
- Количество слов положительной эмоциональной окраски увеличилось;
- Включился волевой компонент состояния.

Использование медитации рекомендуется как дополнительный метод профилактики возникновения психосоматических заболеваний у специалистов.

Литература

1. Гаврилова Т.П. Социальная децентрация и развитие высших форм эмпатии // Психология общения. Обзорная информация / под ред. АА Бодалева, РЛ Кричевского. – Вып. III. – М.: НИИ общей и пед. психологии АПН СССР. – 1978. – С. 30–39.
2. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие. – М.– СПб.: Нестор-История. – 2012. – 280 с.
3. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ.–2005.–352 с.
4. Прохоров А.О., Прохорова Д.А. Семантические пространства психических состояний. – Дубна: Феникс+, 2002. – 280 с.
5. Фрейд З. Избранное / сост., общ. ред. и предисл. А.И. Белкина. – М.: Внешторгиздат. – 1990. – 448 с.
6. Юсупов И.М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис... д-ра. психол. наук. – СПб.: СПбГУ. – 1995. – 252 с.